HEALTH AND SAFETY FACTSHEET

SOUTH AUSTRALIAN WINE INDUSTRY
ASSOCIATION INCORPORATED

Managing fatigue at work

مدیریت خستگی در کار

کار در تاکستان می تواند شما را خسته کند. اگر در حال خستگی همچنان به کار خود ادامه دهید و از خود مراقبت نکنید، ممکن است به دلیل خستگی خود را در معرض آسیب دیدگی قرار دهید. خستگی چیزی بیشتر از احساس خستگی و خواب آلودگی است، این یک حالت فرسودگی و خستگی روحی یا جسمی است که توانایی شما را که کار را بدون خطر وخوب انجام دهید کم می کند. این حالت می تواند به دلیل فعالیت های ذهنی یا جسمی طولانی، کمبود خواب یا کار در شب اتفاق بیفتد. خستگی می تواند به مرور زمان ایجاد شود و این امر می تواند به اثر عواملی ایجاد شود که ممکن است مربوط به کار باشد یا مربط به کار نباشد ویا ترکیبی از هر دو باشد.

خستگی می تواند بر سلامتی شما تأثیر منفی بگذارد

خستگی به طور طبیعی زمانی اتفاق می افتد که مغز و بدن شما به شما می گویند که ضرورت به استراحت و بازیابی نیرو دارید.

خستگی در هر وقت می تواند رخ دهد، اما بیشترین مایهٔ نگرانی هنگام رانندگی موتر، تراکتور یا فورکلیفت، یا هنگام انجام کارهای مهم است که نیاز به توجه زیاد دارند. خستگی هوشیاری را کم می کند که می تواند سبب اشتباهات بیشتر و در نتیجه منجر به حوادث و صدمات شود. خستگی به احتمال بیشتر در هنگام کار شیفت، وقتی که معمولا در حالت عادی در خواب خواهید بود، رخ می دهد.

اثرات خستگی می تواند کوتاه مدت یا دراز مدت باشد. در کوتاه مدت ممکن است علائمی مانند زیر را نشان بدهید:

- خمیازه/ فازه کشیدن بیش از حد یا خواب رفتن در محل کار
- داشتن مشکلات در حافظه کوتاه مدت یا تمرکز نتوانستن
- مکالمات را بطور صحیح درک نتوانستن
- تصمیم گیری و قضاوت ضعیف
- کم شدن هماهنگی بین چشم و دست یا آهسته شدن رفلکس ها
- خلق و خوی بد غیرقابل توضیح، و
- افزایش غیرحاضری های ناخواسته.

اثرات طولانی مدت خستگی بر سلامتی می تواند شامل موارد زیر باشد:

- مرض قلبی
- دیابت / مرض شکر
- فشار خون بالا

- اختلالات دستگاه هاضمه
- باروری کمتر
- به خطر افتادن سیستم ایمنی بدن
- اضطراب، و
- افسردگی.

عوامل خطر خستگی

عواملی که ممکن است بر خستگی نقش داشته باشد عبارتند از:

- کیفیت پایین خواب و/ یا کمبود خواب
- حجم کار که خیلی کم باشد (یعنی خسته کن) یا خیلی زیاد باشد (یعنی منکوب کننده)
- تغذیه ضعیف یا کمبود آب بدن
- برنامه های کاری که مدت زمانی را که یک کارگر می تواند از نظر جسمی و روحی بهبود یابد، محدود می کند
- کار در شرایط سخت و ناراحت کننده
- امراض طبی مانند کم خونی، دردهای عضلات یا افسردگی، و
- عوامل غیر مربوط به کار مانند سبک زندگی کارگر و مسئولیت های خانواده.

قدم هایی برای جلوگیری از آسیب

در حالی که احتمال خطر را نمی توان کاملا از بین برد، بعضی از گزینه هایی که می توانید برای کاهش خطر در نظر بگیرید شامل موارد زیر است:

- اطمینان حاصل کنید که ساعات کاری و فعالیتهای غیر کاری شما امکان خواب خوب و زمان بهبودی کافی را بین روزهای کاری یا شیفت فراهم می کند.
- کارهایی را که از نظر ایمنی بسیار مهم یا خطرناک اند در خارج از ساعت 2 صبح و 6 صبح برنامه ریزی کنید (در این زمان شما بیشتر خسته هستید)
- مطمئن شوید که وقفه های کافی و منظم برای استراحت، خوردن و آشامیدن آب یا مایعات دیگر داشته باشید.
- برنامه خواب خود را طوری تنظیم کنید که شما بتوانید خواب خوب و با کیفیت داشته باشید.
- محیط خانه خود را برای خواب آماده کنید مانند استفاده از پرده های سنگین برای تاریك کردن اتاق خواب، خنك کردن اتاق و یا از خانواده بخواهید که سر و صدا نکنند و وقتی که خواب هستید مزاحم شما نشوند.
- چند ساعت قبل از خواب از نوشیدنی های کافئین دار و "انرژی" پرهیز کنید زیرا می توانند مانع به خواب رفتن شما شوند.

برای کمک به شما، کارهایی وجود دارد که صاحب کار تان می تواند انجام دهد تا شما بتوانید خستگی تان را مدیریت کنید و این کار ها شامل موارد زیر می گردد:

- داشتن برنامه هایی برای مقابله با تغییرات حجم کار به دلیل غیرحاضری.
- دسترسی داشتن به کارگران ذخیره یا On call برای رخصتی های پلان نشده، پیشامدهای عاجل یا وقتی که حجم کار افزایش می یابد.
- ترتیب دادن مجدد کار طوری که دوره های کاری را که نیروی جسمی یا فکری بیش از حد می خواهد محدود کند
- معرفی کردن کار دوره ای برای محدود کردن ایجاد خستگی ذهنی و جسمی
- ترتیب کردن برنامه های احتیاطی و احتمالی برای وضعیت های احتمالی که ممکن است کارگران در آن وضعیت ها مجبور شوند ساعات طولانی تر، شیفت های بیشتر یا برای یک مدت طولانی در شیفت های پیهم کار کنند.

معلومات بیشتر

اگر سؤالی دارید یا می خواهید در مورد این ورقهٔ معلومات مشوره کنید، لطفا با SAWIA به شماره 9277 8222 یا admin@winesa.asn.au تماس بگیرید.

Development and delivery of this program and/or activity is one part of the South Australian Wine Industry Development Program as administered by SAWIA and is only possible from the support and funding provided by the South Australian Government through Primary Industries and Regions SA.

www.facebook.com/WineSouthAustralia
twitter.com/WineSouthAus
www.youtube.com/user/SouthAustralianWine/featured
www.instagram.com/winesouthaustralia/
www.linkedin.com/company/winesouthaustralia/
Email: admin@winesa.asn.au
Website: winesa.asn.au
Phone: +61 8 8222 9270